Les carnets

du secouriste en santé mentale

-

MHFA Guidelines, 2021 © Mental Health First Aid International

Mieux comprendre

les automutilations non suicidaires



Premiers Secours en Santé Mentale France
APPRENDRE À AIDER

Sommaire

Que sont les automutilations non suicidaires ? /3

Que faire si je pense qu'une personne a recours à l'automutilation ? /5

Que faire si je tombe sur quelqu'un en train de s'automutiler ? /6

Comment aider une personne qui a recours à des automutilations non suicidaires ? /8

Remarque importante : *L'automutilation peut indiquer plusieurs choses. Une personne qui se blesse volontairement peut présenter un risque de suicide. D'autres ont des habitudes d'automutilation sur plusieurs semaines, mois ou années et ne sont pas nécessairement suicidaires. Ces directives sont destinées à vous aider pour venir en aide à une personne qui n'est pas suicidaire, mais qui a recours à l'automutilation pour d'autres raisons. Si la personne que vous aidez est suicidaire, consultez le carnet du secouriste «Mieux aider une personne ayant des idées et comportements suicidaires».*

Que sont les automutilations non suicidaires ?

Ce carnet contient des conseils pour venir en aide à une personne qui a recours à l'automutilation, mais qui n'est pas suicidaire. Il contient également des conseils sur l'aide professionnelle à solliciter pour venir en aide à une personne qui s'est gravement blessée et qui présente des risques de blessure plus grave ou de décès accidentel, peu importe son intention. Souvenez-vous que les décès accidentels sont possibles.

Le terme « automutilation non suicidaire » correspond à une situation dans laquelle l'objectif de l'automutilation n'est pas de conduire au décès.

Quels sont les signes qui indiquent qu'une personne peut recourir à l'automutilation ?

Les méthodes d'automutilation les plus fréquentes sont les suivantes[1] :

- Scarification
- Égratignures
- Coups intentionnels sur une surface dure
- Coups de poing, claques
- Morsure
- Brûlures

Les blessures fréquentes et inexpliquées répertoriées ci-dessus, ou le fait de dissimuler la peau blessée, peuvent indiquer des automutilations. Certaines personnes peuvent très bien cacher leurs blessures, et il peut être difficile de les identifier.

Tous les comportements d'automutilation doivent être pris au sérieux, peu importe la gravité des blessures ou l'intention.

Pourquoi a-t-on recours à des automutilations non suicidaires ?

Plusieurs raisons sont possibles[1] :

- Pour faire face à des sentiments difficiles
- Pour s'autopunir
- Pour communiquer sa détresse aux autres

Une minorité de personnes interrogées ont mentionné le fait de combattre des pensées suicidaires, la recherche d'un état d'euphorie ou de se scarifier délibérément. Les automutilations sont rarement utilisées pour faire du chantage émotionnel, en raison de la honte intense que la plupart des personnes ressentent à l'égard de leurs plaies et cicatrices.

[1] Martin, G., Swannell, S., Harrison, J., Hazell, P., & Taylor, A. (2010). *The Australian National Epidemiological Study of Self-Injury* (ANESSI). Centre for Suicide Prevention Studies: Brisbane, Australia.

Quel est le lien entre les automutilations non suicidaires et le suicide ?

Les personnes qui ont recours aux automutilations non suicidaires courent un risque plus élevé de tentative de suicide. Environ 10 % des personnes qui se sont blessées délibérément au cours des quatre dernières semaines ont fait une tentative de suicide au cours des 12 derniers mois, et environ 60 % ont eu des pensées suicidaires. Cela montre que les personnes qui ont recours aux automutilations non suicidaires peuvent aussi présenter un risque suicidaire.



Il n'est pas toujours facile de faire la différence entre une automutilation non suicidaire et une tentative de suicide. Ne considérez pas que toutes les personnes qui ont recours à l'automutilation sont suicidaires. Il n'y a qu'un seul moyen de savoir si une personne est suicidaire : il faut le lui demander directement. Si la personne répond oui, consultez le carnet du secouriste « Mieux aider une personne ayant des idées et comportements suicidaires[2] ».

Quel type d'aide professionnelle peut répondre aux automutilations non suicidaires ?

Les professionnels de la santé mentale, comme les médecins généralistes, les psychologues et les psychiatres peuvent tous aider une personne qui a recours à des automutilations. Les services de santé mentale, dont les lignes d'assistance pour le suicide peuvent également offrir de l'aide et du soutien.

Quels sont les risques des automutilations pour la santé mentale et psychique ?

Les lésions cutanées peuvent être mal prises en charge si les personnes ne souhaitent pas faire soigner leurs plaies (ex : points de suture). Cela augmente le risque d'infections, peut retarder la cicatrisation et entraîner des complications. Cogner des parties du corps contre une surface dure peut entraîner de petites fractures dont l'absence de traitement peut entraîner des complications.

Les automutilations peuvent progressivement devenir la stratégie principale pour surmonter des problèmes, ce qui rend difficile le recours à d'autres solutions. Pour certaines personnes, il est très difficile de renoncer aux automutilations.

[2] Disponible sur pssmfrance.fr/ressources

Que faire si je pense qu'une personne a recours à l'automutilation ?

Si vous pensez qu'un de vos proches se blesse délibérément, vous devez lui en parler. Avant de lui parler, prenez conscience de vos sentiments et de vos idées sur les comportements d'automutilation. Si vous pensez ne pas être capable de parler à cette personne, essayez de trouver quelqu'un qui pourra lui parler.

Choisissez un lieu privé pour la conversation. Exprimez directement votre inquiétude à l'égard des automutilations de la personne. Interrogez la personne de façon à montrer que vous comprenez dans une certaine mesure les automutilations, en disant par exemple : « Parfois, on peut vouloir se blesser délibérément si l'on traverse une période difficile émotionnellement. Est-ce pour cela que tu t'es blessé(e) ? »

Les automutilations sont un acte très intime et il est difficile d'en parler. Ne posez pas de questions sur des sujets que la personne n'est pas prête à aborder. Évitez d'exprimer une réaction émotionnelle forte comme de la colère, de la peur, de la révulsion ou de la frustration.

Si la personne est suivi par des professionnels de santé, demandez-lui si elle a pu leur parler de ses blessures.



Que faire si je tombe sur quelqu'un en train de s'automutiler ?

Si vous surprenez quelqu'un en train de se blesser délibérément, intervenez en apportant du soutien sans le juger. Même s'il est naturel d'être perturbé, de se sentir impuissant, voire d'être en colère lorsque l'on découvre que quelqu'un a recours à l'automutilation, essayez de rester calme et d'éviter les expressions de choc ou de colère. Dites à la personne que vous vous inquiétez à son sujet et demandez si vous pouvez faire quelque chose pour l'apaiser. Demandez-lui si des soins médicaux sont nécessaires.

Comment parler avec une personne qui se blesse délibérément ?

Gardez à l'esprit que l'arrêt des automutilations ne doit pas être le centre de la conversation. Essayez plutôt d'identifier comment faciliter la vie de la personne ou comment rendre son environnement moins perturbant. Il faut comprendre qu'il n'est pas possible de mettre un terme aux automutilations du jour au lendemain. Le rétablissement et l'apprentissage d'autres mécanismes de gestion émotionnel prennent du temps.

Offrez votre soutien sans jugement. Vous devez comprendre que les automutilations facilitent la vie de la personne et en accepter les raisons. Offrez votre soutien sans encourager le comportement.

Ayez conscience de la signification de votre langage corporel. Adoptez une voix calme lorsque vous parlez à la personne. Évitez d'exprimer de la colère ou tout souhait de punir la personne en raison de ses automutilations. Ne redoutez pas le silence, laisser du temps à la personne pour assimiler ce qui a été abordé. Préparez-vous à l'expression d'émotions intenses.

Que dois-je dire ?

Exprimez votre inquiétude et écoutez activement

Commencez principalement vos phrases par « je » plutôt que par « tu », par exemple : « je suis inquiet ou inquiète/en colère/frustré(e) quand tu… » au lieu de « tu m'inquiètes/me mets en colère/me frustres… » pendant la conversation. Posez des questions sur l'automutilation, mais ne forcez pas la personne à en parler. Montrez que vous reconnaissez l'expérience de la personne lorsqu'elle en parle.

Offrez du soutien et du réconfort

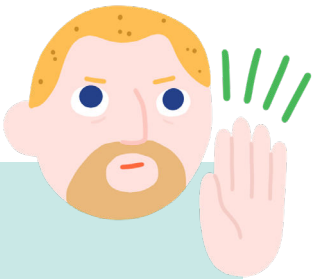
Exprimez de l'empathie à l'égard des sentiments de la personne. Réconfortez la, en lui expliquant que ses émotions sont appropriées et normales.

Rappelez à la personne qu'elle n'est pas seule et que vous pouvez la soutenir. Cherchez des solutions avec la personne, par exemple, identifiez ce qu'elle souhaite et abordez les actions possibles. Rassurez la personne en expliquant qu'il existe des sources d'aide et de soutien. Dites à la personne que vous souhaitez l'aider et expliquez comment vous souhaitez procéder.

Ne promettez pas de garder le secret sur les automutilations. Si vous devez parler des automutilations à quelqu'un d'autre pour protéger sa sécurité, parlez-en d'abord à la personne concernée. Ne faites pas de commérage à propos de ses comportements.

Que faire si la personne n'est pas prête à parler ?

Respectez son droit de ne pas vouloir parler des automutilations. Si la personne ne veut pas parler dans l'immédiat, rappelez-lui que vous pourrez l'écouter quand elle sera prête. Demandez à la personne ce qui l'aiderait à se sentir en état de parler de ses sentiments. Ne la forcez pas, sauf si les blessures sont graves. Si la personne ne souhaite toujours pas parler, demandez des conseils à un professionnel de santé.



CE QU'IL FAUT ÉVITER

- Minimiser les sentiments ou les problèmes de la personne.
- Utiliser des formules qui indiquent que vous ne prenez pas sa souffrance au sérieux (comme : « pourtant ta vie est fantastique » ou « ce n'est pas si grave »).
- Essayer de régler vous-même les problèmes de la personne.
- Toucher (ex. : faire un câlin ou prendre la main) la personne sans son autorisation.
- Utiliser les termes « automutilateur/automutilatrice » pour parler de la personne.
- Accuser la personne de chercher de l'attention.
- Faire culpabiliser la personne à propos de l'effet des automutilations sur d'autres personnes.
- Mettre en place des objectifs ou des pactes «Je te féliciterai si tu promets de ne pas te blesser pendant une semaine», sauf si la personne vous le demande.
- Essayer d'empêcher la personne de s'automutiler (par exemple, en retirant les ustensiles utilisés) ou en lui donnant des ultimatums (par exemple : « si tu n'arrêtes pas de t'automutiler, tu devras déménager »).
- Proposer des drogues, des médicaments ou de l'alcool à la personne.

Comment aider une personne qui a recours à des automutilations non suicidaires ?

Obtenir une aide professionnelle

L'automutilation est souvent un symptôme d'un trouble psychique qui peut être pris en charge. Encouragez la personne à aller chercher une aide professionnelle. Laissez autant que possible la personne prendre des décisions dans ce contexte. Faites des propositions et abordez les aides possibles plutôt que de dire à la personne ce qu'elle doit faire. Aidez la personne à établir un plan pour obtenir de l'aide. Proposez votre aide pour accompagner la personne vers un traitement et une personne à qui parler, comme un service de santé mentale ou un professionnel de la santé mentale.

Félicitez la personne à chaque progrès, prenez des nouvelles pour vérifier si elle a identifié une aide qui lui convient. Recherchez l'aide d'un professionel pour la personne dans les cas suivants :

- La personne vous le demande.
- La blessure est grave ou s'aggrave, comme des coupures qui ne cicatrisent pas ou des fractures.
- Les automutilations interfèrent avec la vie quotidienne.
- La personne s'est blessé les yeux.
- La personne s'est blessé les parties génitales.
- La personne a exprimé une envie de mourir.

Gardez à l'esprit que toutes les personnes qui ont recours à l'automutilation ne veulent pas forcément changer leur comportement. Vous pouvez offrir du soutien, mais vous n'êtes pas responsable des actions ou des comportements des autres, et vous ne pouvez pas contrôler leurs actions.

Si la personne est un ou une adolescent(e), une approche plus directive peut être nécessaire. Aidez l'adolescent(e) à établir un plan d'action pour obtenir de l'aide et proposez de l'accompagner aux rendez-vous.

Quand faut-il demander une intervention médicale urgente ?

Évitez les réactions excessives, seules les blessures graves nécessitent une attention médicale. Contactez un service d'urgence en cas de plaie ou de blessure grave. Toute coupure ouverte nécessite des soins médicaux, car des points de suture peuvent être nécessaires. Toute brûlure d'un diamètre supérieur à deux centimètres, ainsi que les brûlures sur les mains, les pieds ou le visage nécessitent des soins médicaux.

Si la personne a délibérément pris trop de médicaments ou ingéré du poison, appelez le samu, car le risque de décès ou de lésion permanente est élevé. Il est plus courant de faire une surdose délibérée avec l'intention de mourir, mais cela peut parfois être une forme d'automutilation.
Peu importe les intentions de la personne, vous devez demander une intervention médicale.



Encouragez les alternatives aux automutilations

Encouragez la personne à identifier d'autres façons de soulager sa détresse. Aidez la personne à utiliser des stratégies pour faire face à la situation qui n'impliquent pas d'automutilations et aidez-la à établir une stratégie pour les situations où le besoin d'automutilation se fait sentir. Suggérez des stratégies pour faire face à la situation et cherchez des stratégies qui peuvent être bénéfiques.

Encouragez l'utilisation de stratégies positives pour aider la personne à surmonter l'envie d'automutilation. Encouragez la personne à partager ses sentiments avec d'autres personnes, comme un ami proche ou un membre de la famille, lorsque la situation est difficile ou en cas d'envie d'automutilation. Aidez la personne à identifier des moyens d'apaiser sa détresse, comme un bain chaud, écouter de la musique forte ou faire quelque chose de bienveillant envers soi-même.

Vous pouvez partager avec la personne la fiche : «Trouver des alternatives aux automutilations».[3]

[3] Disponible sur pssmfrance.fr/ressources

Mes notes

-

Illustrations ©Lavilleetlesnuages / Traductions des guidelines : Sandrine Jamen



OBJECTIF DE CE CARNET

Ce carnet est conçu pour aider le grand public à offrir les premiers secours à une personne qui pourrait s'infliger des automutilations non suicidaires. Le rôle du secouriste est d'aider la personne jusqu'à une prise en charge professionnelle appropriée ou la résolution de la crise.

ÉLABORATION DES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Ce carnet du secouriste en santé mentale a été élaboré aux côtés d'experts ayant une expérience des automutilations non suicidaires (patients et soignants) et de professionnels de la santé mentale (cliniciens, chercheurs et éducateurs) originaires d'Australie, du Canada, d'Irlande, de Nouvelle-Zélande, du Royaume-Uni et des États-Unis.

Les détails de la méthodologie peuvent être consultés dans ce document **: Mental Health First Aid Australia. Non-suicidal self-injury: MHFA Guidelines (revised 2014). Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2014.**
https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-014-0236-5

COMMENT UTILISER CES CARNETS

Il est important d'adapter son soutien aux besoins de la personne aidée. Ces carnets ne constituent qu'un ensemble de recommandations générales et conviennent particulièrement aux premiers secours en santé mentale dans les pays à revenu élevé et dotés de systèmes de santé développés.

Ces carnets ont été élaborés dans le cadre d'une série de recommandations faites par MHFA sur l'aide la plus adaptée pour les personnes souffrant de troubles psychiques.
Les autres carnets peuvent être téléchargés sur notre site : www.pssmfrance.fr/ressources

Même si ces carnets sont protégés par le droit d'auteur, ils peuvent être librement reproduits à des fins non lucratives, à condition que la source soit mentionnée : *© MHFA x PSSM France - 2023.*

Les demandes de renseignements doivent être envoyées à : info@pssmfrance.fr

(MAJ du 6 novembre 2023)



Pour aller plus loin....

Pour en savoir plus sur ce sujet et apprendre à aider quelqu'un qui ne va pas bien, formez-vous au secourisme en santé mentale !

Trouvez une formation près de chez vous
www.pssmfrance.fr